

Alergikoentzako menuak: jatetxeen % 7ak soilik eskaintzen dituzte

**GEHIENETAN, ZELIAKOENTZAKO PLATERAK ESKAINTZEN
DITUZTE, ETA LAUTIK BATEK BAINO EZ ALERGIKOENTZAT
(BATIK BAT, ARRAUTZA EDO ITSASKIA JAN EZIN DUTENENTZAT)**

- Jende askorentzat ez da batere erraza etxetik kanpo jatea. Oraingo honetan, dena den, krisiak ez du zerikusirik. Elikadura-alergiak eta intolerantziak dira arazoaren sortzaileak. Kalkuluen arabera, pertsona helduen % 1ek edo % 2k daukate alergiaren bat. Zeliakoak % 1 inguru direla esaten da eta % 15ek intolerantzia daukatela laktosarentzat. Pertsona horientzat guztientzat buruhauste handi samarra da etxetik kanpo jatea. Nahi izanda ere, ez baita erraza menu moldatuak eskaintzen dituzten jatetxeak aurkitzea.

EROSKI CONSUMERek inkesta egin die 9 autonomia erkidegotako 1.666 jatetxeri (Andaluzia, Balear uharteak, Euskal Autonomia Erkidegoa, Galizia, Gaztela Mantxa, Katalunia, Madrilgo Erkidegoa, Nafarroa eta Valentiako Erkidegoa). Baiezkoa erantzun dutenei (menu bereziak eskaintzen dituztenei, alegia), menu horien inguruko galderak egin dizkiegu: zer-nolakoak eskaintzen dituzten, zer preziotan, langileek zer-nolako prestakuntza duten... Gainera, jatetxe horietako 12tan izan dira aldizkari teknikiariak, produktuak biltegitratzeko prozesuak kontrolatzeko eta menu eta plater berezi horiek nola prestatzen dituzten ikusteko.

Inkesta egin ondoren, garbi atera liteke ondorioa: oso jatetxe gutxi eskaintzen dituzte menu bereziak elikagai edo osagai bati alergia edo intolerantzia dioten pertsonentzat. Inkestan parte hartu dutenen % 7k baino ez (guztira, 117 jatetxek). Menu berezi horien % 97 glutenari intolerantzia dioten pertsonari zuzenduta daude, lautik bat laktosari intolerantzia diotenentzat dira eta bostetik bat alergikoentzat (gehienetan, arrautza eta itsaskia jan ezin dutenentzat).



GLUTENARI ETA LAKTOSARI INTOLERANTZIA DIOTENENTZAT

Zaila gertatzen zaie elikagairen batek alergia edo intolerantzia sortzen dien pertsonen etxetik kanpo jatea. Horixe baieztatu du EROSKI CONSUMERek egindako inkestak: aztertutako jatetxeen % 7k soilik eskaintzen dituzte menu espezifikoak, inkestan parte hartu duten 1.666etatik 117k baino ez.

Espainiako Ostalaritza Federazioak (FEHR) badaki egoera nolakoa den, eta harremanetan daude intolerantziak eta alergiak dituztenen elkarrekin. Baina, nabarmentzen dutenez, zaila da menu berezi horiei leku bat egitea ostalaritza-enpresen eskaintzan. Espainiako Estatuan, 370.000 establezimendu inguru daude sektore horretan, eta horietako % 84 enpresa txiki eta ertainak dira. Hornidura-katean daukate arazorik handiena, era horretako produktuetan espezializatuta dauden banatzaileak falta baitira. Dena den, garrantzizko jotzen dute kontzientzia sortzea arlo guztietan, Administrazioetik hasita. FACEk (Espainiako Zeliako Elkarten Federazioak) argi dauka zein den arazoa: menuak nolakoak izan behar diren eta nola prestatu behar diren zehaztuko duen araudia falta da.

Menu bereziak prestatzen dituzten jatetxeen artean (inkestan parte hartu dutenez ari gara), zeliakoentzat edo glutenarekiko intolerantzia dutenentzat moduko otorduak prestatzen dituzte gehienek (% 97k), eta askoz gutxiago dira -lautik bat ere ez- laktosarekiko intolerantzia dutenentzat prestatzen dituztenak. Bitxia bada ere, laktosa eta glutena dira elikadura-alergiak sortzen dituzten bi osagai nagusiak.

Jatetxe gehienek esan digute
berdin kobratzen
dietela alergiak
dituztenei zein beste bezeroei

Horretaz gain, lau jatetxetatik batek baieztatu du alergikoentzako menuak ere prestatzen dituela (Madrilen, batik bat, non 11tatik 9tan eskaintzen dituzten). Normalean, arrautza eta itsaskiak jan ezin dituztenentzako moduko platerak izaten dira (kasuen % 8tan) eta kakahueteak eta fruitu lehorrak jan ezin dituztenentzat (% 5etan). Bakanago aurki litezke lekaleekiko alergia daukatentzako platerak edo menuak, soja barne (kasuen % 3tan) eta arrainekiko alergia dutenentzako modukoak (inkestan parte hartu duten jatetxeen % 2tan soilik eskaintzen dituzte).

EGUNEROKOAK ETA PROPIO ESKATUTA

EROSKI CONSUMERek jakin nahi izan du zer-nolako ezaugarriak dauzkaten menu eta plater berezi horiek. Zera egiaztatu dugu: halakoak eskaintzen dituzten jatetxeen % 86tan egunero ematen dituztela. Horietako % 9tan, dena den, aurrez eskatu beharra dago (Gaztela Mantxan gehienbat). Eta zenbat egun lehenagotik eskatu behar izaten da? Hamarretik zazpitan, aski da egun bat lehenago egitea; jatetxe batean, berriz, bi egun lehenago eskatu behar da (Andaluzian) eta beste batean, astebete lehenago (Galizian). Gainerakoek ez dute zehaztu zenbateko aurrerapenez egin behar den eskaria.

Menu berezi bat aldeztu aurretik eskatu behar izateak, egia esan, eragozpen batzuk ere sortzen ditu: mugatu egiten du etxetik kanpo jateko aukera eta ez da oso praktikoa, plan batzuk azken-azken uanean egiten baitira. Dena den, horixe da aukerarik seguruenena.

MENUEN PREZIOAK: 12 ETA 17 EURO ARTEAN

Gauza bereziak gehiago ordaindu behar izaten direla pentsatu ohi du jendeak. Euskadiko Zeliako Elkarteak (EZE) laguntza eman dio EROSKI CONSUMERi azterketa hau egiteko orduan, eta haren ordezkarien hitzetan, glutenarekiko intolerantzia duten pertsonentzako menuak garestiagoak dira ohikoak baino: baina ez, bereziki, erabiltzen dituzten osagaiengatik; kontua da era horretako

ZER-NOLAKO ALERGIA EDO INTOLERANTZIARENTZAT ESKAINTZEN DITUZTE MENUAK EDO PLATER BEREZIAK 117 JATETXE HORIEK?

Autonomia Erkidegoa	Laktosarekiko intolerantzia	Glutenarekiko intolerantzia (zeliakoak)	Laktosarekiko intolerantzia	Arrautza	Itsaskiak (krustazeoak)	Kakahueteak eta fruitu lehorrak	Lekaleak (soja barne)	Arraina
ANDALUZIA	21	% 100,0	% 28,6	% 19,0	% 14,3	% 4,8	% 0,0	% 0,0
BALEAR UHARTEAK	13	% 100,0	% 15,4	% 0,0	% 0,0	% 0,0	% 0,0	% 0,0
GAZTELA MANTXA	11	% 100,0	% 9,1	% 0,0	% 9,1	% 9,1	% 0,0	% 0,0
KATALUNIA	20	% 100,0	% 35,0	% 5,0	% 5,0	% 10,0	% 5,0	% 0,0
VALENTZIako ERKIDEGOA	7	% 100,0	% 0,0	% 0,0	% 0,0	% 0,0	% 0,0	% 0,0
GALIZIA	13	% 92,3	% 23,1	% 15,4	% 15,4	% 0,0	% 0,0	% 0,0
MADRIL	11	% 100,0	% 45,5	% 18,2	% 18,2	% 18,2	% 9,1	% 18,2
NAFARROA	12	% 83,3	% 0,0	% 0,0	% 0,0	% 0,0	% 0,0	% 0,0
EUSKAL AUTONOMIA ERKIDEGOA	9	% 100,0	% 22,2	% 0,0	% 0,0	% 0,0	% 11,1	% 0,0
GUZTIRA	117	% 97,4	% 22,2	% 7,7	% 7,7	% 5,1	% 2,6	% 1,7

menuak, gehienean, goi mailako jatetxeetan eskaintzen dituztela. Elikadura-Alergien Euskadiko Elkarteari ere (ELIKATE) galdetu diogu azterketa hau egiteko, eta adierazi digute alergiako oso menu sinpleak hautatzen dituztela plater bereziak eskaintzen dituzten jatetxeetan, ahalik eta arrisku gutxien hartzeko. Ondorioz, prezioa ez omen da izaten gainerakoentzat baino askoz garestiagoa.

Baina zenbat kostatzen da, batez beste, era horretako menu berezi bat gure inkestan parte hartu duten jatetxeetan? Horietako % 62tan, zeinetan, batez beste, 20 eta 40 euro artean dabilen karta, elikadura-alergia edo -intolerantzia bat duen pertsonak 17 euro ordaindu behar du otordua. Erkidegorik garestiena Gaztela Mantxa izan da, non 21 euro balio izan duen menuak; merkeena, berriz, Katalunia izan da (batez beste, 14 eurokoak izan dira menuak). Bestalde, kartaren prezioa 20 euroz azpikoa izan denetan (jateetxeen % 27tan), 12 euroan eman dute menua, eta karta 40 eurotik gorakoa izan denetan (jateetxeen % 11n), 32 euroan.

Elikadura-alergiak eta -intolerantziak dituztenentzako menu eta plater bereziak prestatzen dituzten 117 jatetxe horietako % 92tan baieztatu digutenez, prezio horiek ez dira gainerako bezero edo herritarrek ordaintzen dituztenak baino handiagoak. Zortzi jatetxetan soilik adierazi dute menu bereziak gainerakoak baino garestiagoak direla (Andaluziako, Gaztela Mantxako, Kataluniako eta Galiziako bitan).

INFORMAZIO URRIA

Funtsezkoa da jatetxeek informazioa eman dezaten eta bezeroei jakinaraz diezaieten era horretako menuak izaten dituztela. Beste zenbait arrazoiren artean, informazio falta da, hain zuzen, menu berezi horiek kontsumitzeko aukera murrizten duen alderdietako bat. Informaziorik ezean, jendeak etxean prestatuta eraman ohi du otordua norabait joaten denean, edo menu mugatuak eskaintzen dituzten lekuetara joaten dira (sagardotegiak, garagardotegiak...), non errazago kontrola baitaiteke zer jaten den.

Informazioa beti ez da eskuragarri egoten, eta ageri denean ere, ez da izaten guztiz argia, zeren menu guztiek ez baitute zerrendatzen zer-nolako osagaiak dituzten edo zer markatako produktuak erabili dituzten.

EROSKI CONSUMERek ikusi du jatetxeek ez dutela behar adina informazio ematen. Inkesta egiterakoan, arduradunei galdetu zaie non azaltzen ote diren menu berezien xehetasunak. Bestetik, jatetxeen % 52tan adierazi dute karta orokorrean daudela, % 22k nabarmendu dute karta berezi bat daukatela horientzat eta % 11k esan dute weborrian eskura daitekeela menu edo plater berezi horien inguruko informazioa. Inkestan parte hartu duten jatetxeen % 5etan, aldiz, inon ez dute ematen menu berezi horien zehaztapenik, eta % 4k jakinarazi dute ahoz azaltzen dietela bezeroei. Azkenik, % 24k soilik jartzen dute ohar bat edo informazio-orriren bat establezimenduaren kanpoaldean.



NEURRI ZORROTZAK HARTU BEHAR DIRA

Alergiak edo intolerantziak dituzten pertsonentzako otorduak prestatzerakoan, arreta berezia jarri beharra dago prozesu guztian. Profesionalek hainbat jarraibide dituzte eskura gaur egun, erraz eta seguru lan egiteko, eta etor daitezkeen arriskuen jakitun izateko.

Menu bereziak prestatzeko prozesuak nolakoak izaten diren jakiteko, EROSKI CONSUMERek oinarritzko hiru galdera egin dizkie jatetxe horietako arduradunei. Lehenik eta behin, galdekatu ditugun jatetxeen % 86ek adierazi dute alergenoen inguruko oharra edo aipamenak dituzten elikagaiak erosten dituztela. Balear uharteetan eta Nafarroan dago hedatuen joera hori (jaketxe guztiek egiten dute hala). Soilik 13 jatetxetan ez dituzte erosten gisa horretakoak.

Biltegiatzeari dagokionez, elikagaia bereziak gainerakoetatik berezita gordetzen ote dituzten galdetu dugu jatetxeetan, gomendio hori funtsezkoa delako kutsadura gurutzatua saihesteko (adibidez, glutenik gabeko elikagaiak ez daitezen kutsatu ogi-birrinarekin edo irinarekin). Jatetxeen % 92k adierazi dute halaxe egiten dutela (Andaluzian, Katalunian eta Nafarroan galdekatu ditugun guztiek). Zazpitan soilik ez dituzte bereizten (Galiziako hirutan, Valentziako Erkidegoko bitan eta Balear uharteetako eta Euskal Autonomia Erkidegoko banatan); beste bitan, berriz, ez diote erantzun galdera horri.

Azkenik, elikagaiak non prestatzen dituzten ere galdetu zaie, menu bereziak ez baitira gainerako platerekin batera prestatzekoak, ezta tresna berak erabili ere. Jatetxeen % 93k ziurtatu dute gainerako jakietatik berezita manipulatu dituztela (hala egiten dute Andaluzian, Balearretan, Katalunian eta Valentziako Erkidegoan erantzun diguten guztiek). Prestatu ere aparteko plantxa eta parrilletan egiten dituzte % 92k, aparteko ontziteria eta tresnak erabiliz.

LANGILE PRESTATUAK?

Hutsegiteak saihesteko, berebiziko garrantzia du langileak egoki prestatuta egoteak eta aholku eta gomendioei jarraitzeko kontzientzia edukitzeak. Ildo horretan, jakin nahi izan dugu jangelan eta sukaldean aritzen diren langileek prestatuntza egokia ote daukaten alergiak edo intolerantziak daukaten pertsonen zalantzei erantzuteko eta haientzako platerak prestatzeko. Galdekatu ditugun jatetxeen % 9tan ezetz erantzun digute (Nafarroako lautuan, Balearretako hirutan eta Andaluziako, Gaztela Mantxako, Kataluniako eta Galiziako batean). Sukaldeko langileak, hala ere, prestatuagoak daude: bitan bakarrik onartu digute ez dutela behar



bezalako prestakuntzarik (Balearretako batean eta Nafarroako beste batean). Langileek behar duten informazioa nondik atera duten galdetuta, % 33k adierazi dute erakunde publikoetara jo dutela eta beste % 20k, berriz, kaltetuen elkarteetara. Jangelako eta sukaldeko langileak egoki prestatuta daudela esan dutenen artean, dena den, hirutik batek ez du jakin informazioa nondik atera duten edo ez dio galderari erantzun ere egin.

AUKERA GUTXI

Azterketa honetan galdekatutako jatetxe gehienek ez dute eskaintzen menu berezirik; zehazki, 1.549k. Horien artean, % 1ek soilik eskaini izan ditu noizbait halako menuak. Elkarrizketatu ditugun gehienek adierazi dute ez zirela errentagarriak.

Eskariari buruz ere galdetu diegu jatetxeei, eta haien erantzunetatik ondorioztatzen da jendeak eskatu egiten dituela menu berezi horiek: 1.549 jatetxe horietako % 70i noizbait eskatu izan dizkiete era horretako menuak, batez ere EAEn (non galdekatu ditugun 185etatik % 5ek soilik eskaintzen dituzten menu bereziak). Eskariren bat jaso izan duten horietan (1.089 izan dira), zeliakoentzako menuak eskatu izan dituzte gehien (jaketxeen % 94tan), eta laktosarekiko intolerantzia dutenentzako menuak ere bai (% 26tan). Era berean, hiru jatetxetatik batean, arrautzarik jan ezin dutenentzako menuak erabiltzen dituzte, % 10etan itsaskia jan ezin dutenentzako moduko platerik prestatzen ote duten, beste % 4tan kakahueterik eta fruitu lehorrik gabeko menuak galdetu dituzte eta % 3tan arrainari alergia diotenentzako menuak.

www.consumer.es

Jokabide egokiak

EROSKI CONSUMERek 12 jate-txe bisitatu ditu, eta bertatik bertara ikusi du nola lan egiten duten elikadura-alergiak edo -intolerantziak dituzten pertsonentzako menu edo plater bereziak eskaintzen dituzten jate-txe horiek. Arreta bereziz aztertu dugu ea aintzat hartzen dituzten Elikadura Arloko Kataluniako Agentziak egindako eskuliburuan ageri diren aholku eta oharra ("Los alérgenos alimentarios en la restauración colectiva" izena du lan horrek) eta Alergiak eta intolerantziak izeneko dokumentuak ematen dituenak (Espainiako Hezkuntza, Gizarte Politika eta Kiroletako Ministerioak egina da, Europako Gizarte Funtzarekin batera).

MENUA

- **Menu bereziak planifikatu:** bisitatu ditugun sei jatetxek zeliakoentzako modukoak eskaintzen dituzte; hiruk laktosarekiko intolerantzia dutenentzat; beste hiruk fruitu lehorrak jan ezin dituztenentzat; eta beste bik, arrautzak, itsaskiak eta lekaleak jan ezin dituztenentzat. Bost jatetxek adierazi dute karta edo menuak egokitu edo moldatu egiten dituztela.
- **Jaki bakoitzaren fitxa eduki, osagaien zerrendarekin:** 6 jatetxek soilik frogatu dute dokumentu hori daukatela.

LEHENGAIEN HORNITZAI-LEAK ETA BILTEGIATZEA

- **Galdetu hornitzaileei produktuek alergenorik baduten:** erdiek soilik adierazi dute beti eskatzen dutela informazioa, baina bakar batek ere ez du eskatzen alergenorik ez dagoela ziurtatzen duen agiri idatzia.
- **Egiaztatu produktu bakoitzaren etiketa:** Aztertu ditugun 11 jatetxek egiten dute beti, osagai alergenorik baden edo ez jakiteko.
- **Gainerako jakietatik bereiz gorde alergiak edo intoleran-**

ziak dituztenentzako produktuak, ontzi itxietan: bisitatu ditugun jatetxeen erdiek soilik daukate leku berezi bat horiek gordetzeko, nahiz eta hamarrek sartzen dituzten ontzi itxietan.

- **Etiketa bereizgarri bat jarri, ez nahasteko:** Bederatzi jatetxek egiten dute.
- **PLATERAK PRESTATU ETA ZERBITZATU**
- **Gainazal berezietan manipulatu menu berezietarako jakiak:** Halaxe egiten dute aztertu ditugun zortzi jatetxek. Gainerakoek baieztatu dutenez, garbitu eta desinfektatu egiten dituzte gainazalak erabili aurretik, baina gainerako jakiak prestatzen dituzten une berean prestatzen dituzte menu bereziak ere.
- **Aparteko tresnak eduki, kutsadura gurutzatua saihesteko:** Era horretan jokatzeko dute aztertu ditugun zortzi jatetxek; beste laurak ez dute tresna espezifikorik erabiltzen, baina oso ongi garbitzen dituzte erabili aurretik.
- **Gatzaren eta espezien ontziak ez daitezela izan eskua sartzeko aukera ematen dutenak:** Bisitatu ditugunetatik, zortzik betetzen dute aholku hori.
- **Ez ukitu beste elikagai batzuk elikadura-alergia edo -intolerantzia duen norbaitentzako platera prestatu bitartean:** Guztiek egiten dute.
- **Ez frijitu edo egosi elikagaiak lehendik beste jaki batzuk frijitzeko edo egosteko erabili den oliotan edo uretan:** Guztiek egiten dute.
- **Prest dagoenean, platera babestu egin behar da eta seinale bereizgarriren bat jarri:** prestatu eta berehala zerbitzatzen dutela esan digute hamar jatetxetan.
- **Arduradun bat eduki, plater berezia behar duen bezeroarengana iritsi dela egiaztatzeko, inolako hutsegiterik gabe:** Bisitatu ditugunetatik, zortzik eduki dute.



Arazoak saihesteko neurri sorta

Elikadura-alergiek edo -intolerantziek sortzen dituzten erreakzioak arin samarrak izaten dira gehienean (salbuespenak albuespen), baina halakoak izaten dituzten kontsumitzaileek neurri batzuk hartu behar izaten dituzte:

Alergenoa erabat baztertu behar da dietatik, bai elikagaia bera, bai osagai hori eduki dezaketen produktuak. Zalantza edukiz gero, hobe da ez hartzea

Edozein plater prestatu aurretik, erabiliko diren elikagaiek zer-nolako osagaiak dituzten jakiteko, osagaien zerrenda irakurri egin behar da beti, eta eskura eduki behar da norberari alergia/intolerantzia sortzen dioten substantzien zerrenda, etiketei begiratu bat emateko.

Sukaldean, kontu handiz manipulatu behar dira tresnak, kutsadurak saihesteko edo batzuek besteak ez ukitzeko (hobe da tresna batzuk alergikoen otorduak prestatzeko soilik erabiltzea). Ez da olio edo plantxa bera erabili behar jakiak prestatzeko. Ongi higienizatu beharra dago erabiliko diren gainazal guztiak.

Kontuz ibili behar da orekin, bexamelarekin, zopak egiteko saldekin eta zopekin, ogi-birrinarekin...

Beti eskura eduki behar dira sendagaiak, batez ere alergiak oso larriak badira.